

**Об организации физического воспитания со студентами
Социального института РГППУ, имеющими отклонения в
состоянии здоровья**

Серова Н.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

В настоящее время особое значение приобретает физическая культура для тех студентов, которые в связи с перенесенными заболеваниями или имеющимися отклонениями в состоянии здоровья не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы организации физического воспитания. Молодой организм особенно нуждается в мышечной деятельности, а недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда заболеваний.

Ряд исследований российских и зарубежных авторов со всей очевидностью показал, что физические упражнения и закаливание - могучие средства лечения и профилактики различных нарушений, наблюдаемых у людей с ослабленным здоровьем. Они не только укрепляют здоровье, но и способствуют устранению или компенсации патологических нарушений и ликвидации вторичных функциональных сдвигов.

По мнению Э.Г. Булич, воздействие на организм двигательной недостаточности оказывается более значительным: она - своеобразный «пусковой механизм», провоцирующий развитие других нарушений, которые в свою очередь усиливают влияние гипокинезии. Таким образом, формируется порочный круг: двигательная недостаточность приводит к ухудшению функционального состояния организма человека, а это в свою очередь ведет к нарушению способности выполнять физические нагрузки.

Целью нашего исследования явилась организация физического воспитания со студентами СоИн, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Для достижения поставленной цели была проделана следующая работа.

Среди студентов проводился опрос по двум направлениям. Во-первых, выявить студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, во-вторых, определить их отношение к занятиям физическими упражнениями.

По результатам исследования было выявлено, что больше половины студентов имеют различные отклонения в состоянии здоровья, только 12 %

студентов официально имеют справку для занятий физическими упражнениями в специальной медицинской группе, четвертая часть студентов (!) имеет вообще освобождение от физической культуры. Необходимо заметить, что именно студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья составляют самый большой процент пропусков занятий физической культурой по «разовым» справкам от врача. А между тем, именно эти молодые люди еще в большей степени, чем здоровые, нуждаются в благотворном влиянии на организм различных средств физической культуры.

Студенты, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья, естественно не должны заниматься физическими упражнениями по программам разработанным для здоровых и физически подготовленных сверстников. Для таких студентов необходима особая методика и организация занятий физическими упражнениями. При использовании физических упражнений в оздоровительном педагогическом процессе и от самого студента требуется активное участие.

При определении «Какими видами физических упражнений хотели бы заниматься студенты» предпочтения отдавались – волейболу по упрощенным правилам (26%), плаванию (18%), атлетической гимнастике (14%), аэробике и шейпингу (14%), оздоровительным упражнениям в зале (12%), футболу (6%), лыжным прогулкам (4%), легкоатлетическим упражнениям (2%).

Также, необходимо отметить, что при опросе студентов, имеющих различные отклонения, выяснилось у некоторых (4%) отсутствие желания вообще заниматься физическими упражнениями. Мы считаем, что следствием такого положения является то, что у этих молодых людей, по понятным причинам, с детства не сформировалась потребность к двигательной деятельности.

Таким образом, следующим шагом в решении данной проблемы явилась организация физического воспитания с данной категорией студентов. Прежде всего были проанализированы возможности материально-технической базы, кадровый состав кафедры и т.п. В результате появилась возможность в некоторой степени удовлетворить потребности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В настоящее время эти студенты имеют возможность заниматься физическим воспитанием в плавательном бассейне, в группах оздоровительной физической культуры с элементами йоги, спортивными играми, совершать лыжные прогулки и теренкур.

Исследование по определению эффективности данного направления еще не закончено, но имеется много положительных отзывов от студентов по проведению данных занятий, а также уменьшилось количество пропусков занятий физической культурой по болезни.

Физическое развитие студентов с различной направленностью учебно-тренировочных занятий

Гаттаров Р.У., Личагина С.А., Исаев А.П.
Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск

В настоящем фрагменте полифункциональных исследований нами проанализированы ключевые показатели физической подготовленности (5 тестов) и физического развития (ФР) студентов (масса, длина тела, окружность грудной клетки). Взяты фоновые данные и произведено деление студентов по интересам на группы: восточной гимнастики (Тай Цзи Цюань), силовой атлетической подготовки, посещающих академические занятия по физическому воспитанию («академисты»), проводимые 3 раза в неделю (октябрь-апрель). В условиях ФОКа проводились физкультурно-оздоровительные занятия и отслеживались морфофункциональные показатели студентов 17-18 лет. Обследование, проведенное в октябре-апреле, не выявило существенных различий в длине тела, а масса тела изменялась в зависимости от вида физических упражнений: например, у девушек силовая направленность занятий вызывала увеличение массы тела, результатов в челночном беге. Статистически значимо ($P < 0,01$) увеличились скоростно-силовые качества по сравнению с другими группами ($P < 0,05$). Аналогично изменялись показатели силовой выносливости (пресс, вис) с приоритетом у представителей этого вида физических упражнений. В виси, по сравнению с фоном, приоритетно выглядели представители восточной гимнастики ($P < 0,05$), силовой подготовки ($P < 0,01$), посещающие академические занятия ($P < 0,01$). Центильное оценивание выявило следующие диапазоны: восточная гимнастика: масса тела 25-10 центилей, длина тела 25-75 центилей. Сниженная масса тела при нормальной длине свидетельствует о диспропорции в ФР девушек. В группе силовой подготовки и посещающих уроки физического воспитания показатели массы и длины тела находились в диапазоне 25-75 центилей, что характеризует ФР как